

北総エリアの情報満載

まちがもっと好きになる まちづくりメディア

STaD

すたっと

2018 2・3月号

Vol.94

TAKE FREE

ご自由に
おもちください

Stad Selection
みんな大好き！
まちのパン屋さん

すたっとTV 検索 動画配信！ <http://www.stad-tv.com/>

表紙写真：いんば学舎・オノロク倶楽部のパン

春の作品展

第35回記念 まきな会合同作品展

2月14日(水)～18日(日) 10:00～17:30
(最終日は15:00まで) 佐倉市立美術館 3階展示室

上賀茂流真多呂人形(木目込み人形)の作品展。約60名の会員が約250体の木目込み人形を発表。今年は合同作品として、「古都の春」を展示します。雅な世界をご堪能下さい。入場無料。

☎ まきな会
☎ 043-486-2978
(菅原さん)



佐倉市

第11回ルシャキパル展 「特別展示/音と色のギフト アルゼンチンのこどもたちの絵」

3月28日(水)～4月1日(日) 10:00～18:00(最終日は16:00まで)
もりんぴあこうづ ギャラリーMORI×MORI

今年は特別展示として、アンデス生まれのギター、チャランゴ奏者として活躍するルイス・サルトル氏との音楽親交から贈られた、アルゼンチンの子ども達が描いた絵を紹介します。会員による多彩なジャンルの作品もご鑑賞下さい。入場無料。
☎ ルシャキパル事務局 ☎ 090-6525-0833(小林さん)



成田市

Kaen写真展 「time after time」(仮)

3月28日(水)～4月1日(日) 11:30～16:00
STaD Cafe(佐倉市田町74-1)

成田市出身のカメラマンkaenによる個展。千葉を拠点に風景やスナップをフィルムで撮影しており、今回は海の作品を中心に展示。非日常的な時間へと誘います。入場無料。

☎ (株)コミュニティデザイン
☎ 043-486-1107(平日10:00～16:00)



佐倉市

モア マルシェ春

2018.3.4 SUN
10:00～15:00



春のモアマルシェは出会いの予感。

地元の旬の農産物や素材にこだわったパン&スイーツ、素敵なアート作品のお店が並ぶ春マルシェ。地域の食材を使った貝殻亭グループプレゼンツの限定メニューで、モアマルシェキッチンもオープン!

農家さん、パン屋さん、作家さんとの出会いをお楽しみください。



春野菜や加工品



こだわりのパン & スイーツ



子ども大人も楽しめるワークショップ

モアマルシェ事務局:(株)コミュニティデザイン TEL.043-486-1107(平日10:00～16:00)

MORE
MAKINOHARA

牧の原モア

☎ 0476-48-5514

<http://www.makinohara-more.com/>

〒270-1331 印西市牧の原1丁目3番
1400台の駐車場を完備

牧の原モア

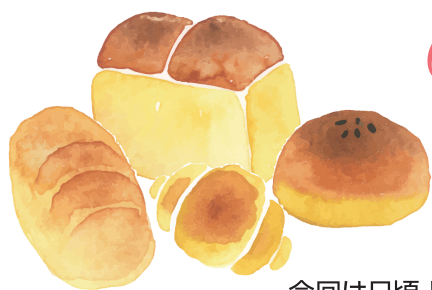
検索

詳細は
モアマルシェ
特設Facebook
ページで
チェック!▲



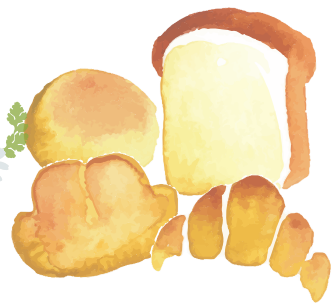
LINE@ はじめました!
お友達募集中!
イベント情報など配信! @makinoharamore





Stad Selection

みんな大好き！ まちのパン屋さん



今回は日頃より読者の皆さんから要望が多いパン屋さんの特集です！

古民家ベーカリーや石窯で焼くパン、古本も楽しめる店など、個性派揃いのパン屋さん取材しました。

また、3月4日（日）にはご紹介したパン屋さんが出店するマルシェイベントが印西市で開催されます！ぜひ足を運んで下さい。



★古代小麦のパン 3種
(写真上から時計まわりに古代小麦の田舎パン¥350、ルーージュショコラ¥300、くるみといちじく¥430)
小麦の原種である古代小麦を使用したパン。どれも小麦の香りが際立ち、周りの生地のカリッとした食感が美味しさを増させます。チョコレートとクランベリー、くるみといちじくは、生地の中に贅沢に練り込まれていて食べ応え満点。

★食パン ¥320
北海道十勝産の小麦を使用した食パンは、小麦そのものの味わいを堪能でき、毎日の食事パンとして大人気です！

古民家ベーカリー「麦匠」八街市

築70年の古民家で営むベーカリー。玄関の土間を商品販売、居間をカフェスペースに活用しています。厳選された北海道と九州産の国産小麦を使用した風味豊かなパンを始め、奥深い味わいでアレルギー持ちの方でも安心して頂ける古代小麦を使用したハード系のパンなど、店主のこだわりを随所に感じることができます。店舗は勿論、イベント販売でも多くのファンを魅了する「麦匠」のパンをご賞味下さい。

①【古民家ベーカリー麦匠】

営業時間:7:00～17:00

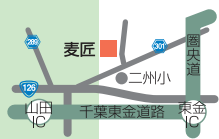
定休日:月曜日

所在地:八街市滝台1527

☎ 043-309-6989

http://www.facebook.com/mugisho2012

http://mugisho.com



アベイユブックス 佐倉市

昨年6月にオープンした古本とパン、焼き菓子の店。ご夫婦で営んでおり、自宅の工房「いずみが森」で焼き上げたパンを毎週水・土曜日限定で販売しています。体にやさしいパン作りを心掛け、シンプルな中にも個性のある手間暇かけた味わいのパンが並びます。店主の想いが詰まったパンと古書の両方をご堪能下さい。

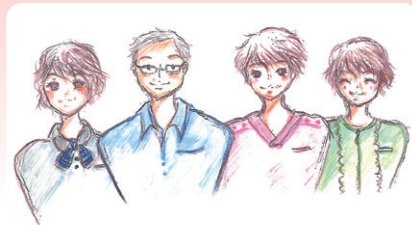
①【アベイユブックス】

営業時間:11:00～19:00 / 不定休

所在地:佐倉市錦木町1151-15

☎ 090-9319-3233

パン工房「いずみが森」で検索!



脈管および透析専門医の経験豊富な医師と親切なスタッフが、アットホームな雰囲気、皆さまのお悩みに向き合います。頸部・胸腹部・四肢の動静脈の疾患（動脈硬化・下肢静脈瘤・静脈血栓症・リンパ浮腫・透析シャント血管）を専門にしております。日帰り治療として、下肢静

脈瘤には、血管内焼灼術や硬化療法を、透析シャントには血管拡張術を。いずれも傷跡がなく痛みの少ないカテーテル治療で行っております。

ユーカリ血管クリニック ドクター・ラオシー(老師)のうたたね【第3話】

“うん？ 確か、あの先生は、細胞を生きたままの時期にリセットする、えらい技術を発明して、有名になられた方ではなかったかな？” 本物より、ちょっと老けてみえるがなあ？ あれあれ、もうひとり変な人がいる。陽気なBGMにリズムを合わせて試験管を振っているオジサンが！ “iSPSP! aan?”とか、わけのわからない呪文を唱えて何をしているのかな？ それにしても誰かに似ているな？ うーへん、コピ次郎だ！ この前までは、ペンにりんごやパイナップルを刺すものだから子供が真似して困ったよな。ドクター・ラオシーは、頭の中がすっかり混乱して、その場を離れ、外に出ました。月明かりは、いよいよ冴えわたり、夜露にぬれた秋草のなかで佇んでいて…再び竹やぶの奥から竹取の翁(おきな)とおみな(老女)とおぼしき老夫婦が、シェルターの方に戻って来るようです。今度こそ正体をつかんでやるぞと、ラオシーも老夫婦に気付かれないようにそっと後をつけていきました。(つづく)



佐倉市西ユーカリが丘 6-12-3

イオンタウン ユーカリが丘 西街区 2F

●診療時間

☎043-463-7711

	月	火	水	木	金	土	日
10:00～13:00	○	○	×	○	○	△	×
16:00～18:00	○	○	×	○	○	△	×

◎上記の他、祝日、第2・4土曜日は休診となります。

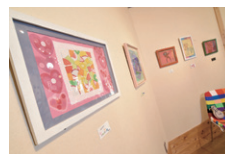
ホームページ <http://www.yukari-kekkan.jp/>



印西市 いんば学舎 オソロク倶楽部

社会福祉法人印旛福祉会が障がい者就労支援として営むパン工房で、利用者が生地のお分割作業や接客に励んでいます。店内では石窯で焼き上げられたパン約20種類を常時販売。また、併設されたピザレストランでは、石窯焼きピザやパスタが人気です。

5年前には利用者が制作した作品を販売する「森のアトリエ」も開設！パンや食事は勿論、多彩な作品に心躍るアートもお楽しみ下さい。



★森のアトリエ
いんば学舎の織物や絵画を始め、近隣福祉施設によるバラエティに富んだ作品が販売されており、癒しとパワーを頂けます。

①【いんば学舎・オソロク倶楽部 石窯パン工房】
営業時間:11:00～16:30(売り切れ次第、終了)
定休日:日・月曜日
(月曜日、レストランとアトリエは営業しています)
所在地:印西市草深485-3 ☎0476-36-7555
http://inba-g.or.jp/shisetsu03.html



★パンと焼き菓子
卵と乳製品は不使用。沖縄産のてんさい糖や伊豆大島の自然海塩など、体に負担のかからない安心の食材を厳選。ざっくく¥270(写真上から二番目)は、十六穀米入りで生地は水分たっぷり! オレンジピール¥170(左下)は、爽やかな香りが鼻に抜けていきます。菓子は体にやさしく沁みる味わいで、子どもや働く女性のおやつにもおすすめ!

★おすすめの絵本
スイスの山で暮らす少女の生活を描いた「フルリーナと山の鳥」(¥1,700)、「おさらをあらわなかったおじさん」(¥450)、懐かしさと微笑まじさ溢れる「ちいちゃんさんりんしゃ」(¥500)、収集家も多い「春のピクニック」(¥550)の他、古典絵本も充実しています!



牧の原モア 「モアマルシェ春」

北総各地のパンやスイーツの店、農家さん、作家さんなど約20店舗が出店。美味しいパン&スイーツ、旬の野菜販売を始め、アート体験など子ども大人も楽しめる企画が満載です!

①開催日時:3月4日(日) 10:00～15:00(予定)
会場:牧の原モア フードコート内
所在地:印西市牧の原1-3
☎モアマルシェ事務局(株)コミュニティデザイン
☎043-486-1107(平日10:00～16:00)

STaD 設置店紹介 vol.3 ちばグリーンバス株式会社



ちばグリーンバスは、佐倉市内を中心に酒々井町と四街道市内で路線バスを運行しており、全車内に「STaD」を設置。バス車内で気軽に地域情報を入手することができます。

今年1月31日からは、佐倉市コミュニティバスの試験運行がスタート!! 市民の新たな交通の足に期待が寄せられています。コミュニティバスについての詳細は、佐倉市のHPをご覧ください。

【佐倉市HP→ <http://www.city.sakura.lg.jp/0000018049.html>】
また只今、路線バス運転士も募集中です。普通免許のみの方も養成制度がありますので、お気軽にご相談下さい。

ちばグリーンバス株式会社

●所在地 佐倉市角来1474-1 ☎043-481-0808
<http://www.chibagreenbus.co.jp>



らーばんねと × STaD

千葉ニュータウンケーブルテレビ らーばんねとからのお知らせ

北総線沿線(印西市、白井市、船橋市小室町)をエリアとする千葉ニュータウンケーブルテレビ「らーばんねと」とのコラボ企画。

今回は上記でお伝えしている牧の原モア「モアマルシェ春」にらーばんねとも出展。耳寄りな情報をお届けします!

地域情報専用アプリ ダウンロードキャンペーン!

3月4日(日)牧の原モア「モアマルシェ春」会場にて、コミュニティチャンネルデータ放送を活用した地域情報専用アプリのダウンロードキャンペーンを実施します!

会場内のらーばんねと特設ブースにご来場いただき、お手持ちのスマートフォン等に専用アプリをダウンロードして、画面をお見せいただいた方全員に、ディズニーチャンネルオリジナルグッズや素敵なプレゼントを差し上げます。

3月4日(日)は、らーばんねと特設ブースにぜひご来場ください!

【千葉ニュータウンケーブルテレビ「らーばんねと」牧の原モア「モアマルシェ春」放送予定】

「モアマルシェ春」の模様を、らーばんねとチャンネルの「らーばんトピックス」で放送します。お楽しみに!

放送日: 3月15日(木)～3月21日(水・祝)

放送時間: 10:00～、15:00～、18:00～、20:00～、22:00～

お問合せ: らーばんねと ☎0120-373455

これからイベント

成田の梅まつり

2月17日(土)~3月4日(日)
※土・日曜日にイベント開催(雨天中止)
成田山公園
成田山公園には、紅梅白梅あわせて約500本が植えられており、可憐な梅の花々が春の香りをほこびます。期間中、土・日曜日には、津軽三味線、箏・尺八、二胡などの演奏や甘酒のサービス、野点などが行われ、風流なひとときを楽しむことができます。成田山で春の息吹を感じませんか!
◎一般社団法人成田市観光協会
☎0476-22-2102
◎http://www.nrtk.jp



これからイベント

和良比はだか祭り

2月25日(日)13:00~15:00予定 ※雨天決行
和良比皇産霊神社
五穀豊穡と厄除けを祈願する伝統行事。裸衆が神田で1歳未満の幼児を抱え、額に泥を塗って健康を願う幼児祭礼や、泥まみれで繰り広げる騎馬戦など見所満載! 地域で脈々と受け継がれてきた歴史と伝統を誇る祭礼をご覧ください。尚、駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用下さい。
◎四街道市役所産業振興課 ☎043-421-6134(直通)
◎http://www.city.yotsukaido.chiba.jp/miryoku/smile/kanko/matsuri_geinou/ysangyowarabihadaka.html



これからイベント

国立歴史民俗博物館

「歴博夜桜観賞の夕べ」
3月28日(水)~4月8日(日)18:00~20:00
開花時期にあわせて、展示棟脇にある桜の木をライトアップ! エントランスホールのみならず、今年は一部展示室も時間延長でお楽しみ頂けます。歴博が贈る春の風物詩、夜陰に浮かぶ幻想的な桜をご観賞下さい。
◎国立歴史民俗博物館 広報サービス室
☎043-486-0123(代)
◎http://www.rekihaku.ac.jp



これからイベント

続日本100名城本佐倉城跡見学会

3月11日(日)①9:30~(9:00受付) ②13:00~(12:30受付) ※雨天中止および足元の状況により中止の場合あり
本佐倉城跡駐車場集合
佐倉市と酒々井町の共催による歴史散策会。国史跡本佐倉城跡を中心に、周辺の関連史跡を佐倉市と酒々井町のボランティアガイドがご案内! 所要時間約2時間半。動きやすい服装でご参加下さい。参加無料。申込み不要。
◎酒々井町教育委員会生涯学習課文化財班
☎043-496-5334(直通)



これからイベント

城下町きもの散歩

2月11日(日)祝~4月14日(土) ※土・日曜日・祝日を中心に実施
NPO法人佐倉一里塚
上記期間の土・日曜日・祝日を中心に、着物貸出しと着付けを受けます。お抹茶と和菓子、記念撮影付きで一人¥3,000。小学生以下¥2,000。着物持参者¥2,500、着用者は¥1,500です。また開催日に限り、着物着用者は旧堀田邸、武家屋敷、佐倉順天堂記念館への入館が無料となります。雛飾りで華やかな城下町佐倉を着物で歩いてみませんか! 要予約。
◎NPO法人佐倉一里塚
☎043-483-3535(水・木・土・日曜日10:00~16:00)



これからイベント

愛の灯台基金

「あいとひかりのコンサート2018」
4月21日(土)14:00開演(13:30開場)
四街道市文化センター
佐倉市で障害者支援施設を運営する社会福祉法人愛光の後援会(愛の灯台基金)主催による、福祉文化の向上を目的としたチャリティーコンサート。今回は「ダ・カーポ」を迎え、お馴染みの名曲から新曲までお届けします! 全席自由¥3,000。要申込み。
◎四街道市文化センター ☎043-423-1618
◎愛の灯台基金(社会福祉法人愛光 後援会)
☎043-484-6391



催 里山散策と出前講座「印西の文化財」

2月20日(火)9:30北総線千葉ニュータウン中央駅集合(地域交流館15:30解散)
印西市市民活動支援センター共催事業として開催。印西の市街地にある調整池で自然を観察。午後は「印西の文化財」について、市学芸員による出前講座を行います。約3.5km。定員30名。参加費¥200(保険料・散策会資料代)。飲み物・弁当・筆記用具、ある方は双眼鏡を持参。要申込み。
◎印西ウエトランドガイド ☎FAX.0476-47-1455(阿部さん)

催 家庭倫理講演会「ともに生きる」

3月11日(日)10:30~12:00(10:00開場)
ウィシュンホテル・ユウカリ 5階
一般社団法人倫理研究所主催による講演会。講師に同研究所の野村保江氏を迎え、家族と共に暮らしていくことの大切さを伝えます。聴講券¥1,000。
◎家庭倫理の会佐倉市 ☎090-3315-7197(花田さん)

催 八街市社会教育振興大会

2月24日(土)12:30~15:30(12:00~受付) 八街市中央公民館
八街市社会教育功労者表彰や作文発表の他、記念講演会を開催。今年は、声優・歌手・脚本家として活躍中の佐久間レイさんを講師に迎え、「人生はあなたの物語、次のセリフは自分で決められる」と題した講演が行われます。入場無料。
◎八街市教育委員会社会教育課 ☎043-443-1464(直通)

音 ウィーンフィルの響きin酒々井「パラシェクヴァ演奏会」

3月18日(日)14:00開演(13:30開場) プリミエール酒々井文化ホール
NPO法人輝け酒々井まちづくり研究会が主催する音楽会。今年は、元ウィーンフィルコンサートマスターのヴァイオリン奏者ヴェセルン・パラシェクヴァ氏を迎え開催します。前売り券¥2,000(当日券¥2,500)、全席自由。未就学児は入場不可。ウィーンフィルの響きをご堪能下さい。
◎NPO法人輝け酒々井まちづくり研究会 ☎080-2566-3233(山本さん)

催 佐倉・城下町400年記念総合展示「城と町と人と」

2月27日(火)~3月25日(日) 佐倉市立美術館
8年続いた「佐倉・城下町400年記念事業」がいよいよ終幕。クローゼンイベントとして、考古・歴史資料や美術工芸品を展示し、当時の出来事、人、文化を取り上げ、佐倉城とその城下町の特色を浮かび上がらせてます。また、3月17日にはシンポジウムも開催! 入場無料。
◎佐倉市教育委員会文化課 ☎043-484-6192(直通)

催 朗読のつどい

3月23日(金)①10:00開演(9:30開場) ②14:00開演(13:30開場)
ミレニアムセンター佐倉
朗読サロン「こころの輪」が主催する毎年人気の朗読会。第1部は「北総四都市江戸紀行」、第2部は、田宮虎彦著「花」をお届けします。午前、午後とも同じ演目です。入場無料。
◎内田さん ☎043-484-1284

イベント情報は ST&D TV みんなのイベントカレンダーもチェック! ➡ http://www.stad-tv.com/our_calendar/ 初回登録(無料)が必要です。

福祉LiveCafe

見て聞いて感じて...やりがい、みつける。

Let's Try!

2018
3.11 [日]
13:00~16:00

京成ホテルミラマレー

千葉県千葉市中央区本千葉町15-1
※お車で来られる際は周辺の公共駐車場をご利用ください

●就職相談会 ●マルシェ&カフェ

カフェを飲みながらリラックスした雰囲気の中で、福祉トークショーや作品展示を行います。また福祉施設で作っているスイーツのプレゼントもあります!

障害者施設の職場●就職説明会

マルシェ

カフェ

トークショー

作品展示



千葉県最大級!
優良法人約40法人の
人事担当者に会える!聞ける!

入場無料

私服OK

持ち物
筆記用具のみ

詳細は
スマホでも!



新卒歓迎

平成31年度3月
高校・専門学校
短大・大学を
ご卒業の方

中途歓迎

転職
福祉ビジネスを
お考えの方

【主催】千葉県知的障害者福祉協会 〒260-0013 千葉市中央区中央4-4-10 友美ビル3-3B tel:043-224-5721 fax:043-224-5720

【お問い合わせ先】協会担当施設:社会福祉法人まごころ/多機能型作業所ビーアンビシャス tel:0476-24-2131 fax:0476-24-2132 施設長(人材確保委員) 中村 輝彦 E-Mail:teru@be-ambitious.com

「佐倉地域文庫連絡会」が この春、設立40年を迎えます!



「佐倉地域文庫連絡会」は、1978年に発足。千成やユウカリ、西志津地区など、市内7つの文庫との連携のもと、より良い読書環境を届けることを目的に約50名で活動しており、今年で設立40年を迎えます。活動の柱の一つとして、毎月10日の金毘羅様の縁日に、おはなし会を開催。佐倉TMO(中心市街地活性化)事業の一環として、若い人達にも来て貰えるようにと、約15年前から始められました。

「金毘羅おはなし会」では、各地の文庫と個人会員のメンバー約10名が中心となり、佐倉市立美術館4階ホールで、午前中2回公演を行っています。おはなし会の開始を告げる「はじまりのうた」を皆で歌ってスタート! この日紹介された本は、1部・2部あわせて17冊。プログラム作りには、事前にメンバー各自で本を持ち寄り、毎回約50冊に及ぶ候補から選定し、読み合わせを経て本番に臨みます。季節感は勿論、幅広い年齢層が訪れる「金毘羅おはなし会」では大人も楽しめる本も重視していますが、当日の顔ぶれにより演目を変えることは常で、経験豊かなメンバーでも気を抜けない、ライブ感を味わえるのが醍醐味です。

1月の初金毘羅にあたるこの日は、「おおさむ こさむ」や「おもち!」な



佐倉地域文庫連絡会
内藤達子会長

ど冬の絵本を始め、立ち昇る様々な湯気を写真で綴った科学絵本など、大人でも興味深い本が読まれました。子ども達は真剣な眼差しで絵本を見つめ、時には絵本の前まで駆け寄り指さして歓喜するなど、様々な反応を見せます。上野の赤ちゃんパンダ公開に伴い選んだ絵本「パンダおやこたいそう」の読み聞かせでは、親子パンダと一緒に色々なポーズで体操する場面が描かれており、実際に参加した親子が絵本の内容に沿ってスキンシップをはかり、子ども達は大喜びでした。また、読み聞かせの合間に手遊びを入れるなど、子ども達を飽きさせない工夫も光ります。この日は約60名が参加。1部・2部両方に参加する方が多く、本の紹介時には熱心にメモを取る保護者の姿も見られるなど、親子にとって素敵な本に出会える貴重な場となっています。



この日、紹介された本

ユウカリ文庫と地域文庫連絡会の会長を兼任する内藤達子さんは、「文庫を通して地域の子どもの成長を見守り、その人にとっての特別な一冊に出会えるよう、読書の魅力を伝える活動を地道に続けていきたい」と話します。また、子ども達にとって、自然に触れることは重要で、葉の色や季節の匂いなど四季折々の自然を体感することで、絵本の中の楽しさにもスッと入ることができ、大人になってもファンタジーに身を委ねることができる心豊かな人になって欲しいと願います。

設立40年の今年は、文庫連がテーマごとに推奨する赤ちゃんとおひいりのブックリストを作成。また、建て替えられる佐倉図書館の完成時には、記念講演会を計画中です。絵本選びに悩む方や興味のある方は、「金毘羅おはなし会」に足を運んでみませんか!

【金毘羅おはなし会】

- 日時：毎月10日10:30～/11:15～
- 内容：絵本の読み聞かせ、本の紹介、手遊びなど
- 料金：入場無料
- 会場：佐倉市立美術館4階
- 問い合わせ：佐倉地域文庫連絡会

☎043-461-5559(会長 内藤さん)



まちづくりコラム Vol.24

“本”がつなぐまちづくり



みなさんは、本をどこで読んでいますか?

電車の中、リビングや寝室、トイレなど、その人ならではの本を落ち着いて読む場所があったり、最近ではタブレット端末やスマホで本や新聞を読む“デジタル派”の方も増えてきていますね。

また、大きな書店の中にカフェがあり、コーヒーなどを飲みながら、販売用の本をゆっくり読める書店も増えてきています。

そんな中で、今注目されているのがまちづくりの一環として行われている本をいかした取り組みです。例えば、地域住民から本を寄付して頂き、その本を様々な空きスペース(空き店舗・駅前通路・子育て支援施設の一角・ショッピングモールの一角など)を活用し、図書館のように本を並べ、無料で貸し出すサービスも始まっています。

また、地元の図書館が核となり、地元商店や企業と連携した、町中の各店舗を図書館に見立て、それぞれの店舗のオーナーや店長が館長となり、それぞれの店舗でこだわった本が読めるようになっています。こうした取り組みにより、本を訪ねながら町中を回遊する方々が増えてきたり、店舗連携が図れるようになるなど、本を活用したコミュニティの場づくりにつながってきています。

ある金融機関では、社員に声がけをして読み終えた本を持ってきてもら

このコーナーでは、「市民協働によるまちづくり」について
STaDプロデューサー中村正明が北総エリアの事例を交えお伝えします!

い、お客様の待ち時間等に利用していただく読書コーナーを設けています。これは企業に対し、地域との連携や協働・地域貢献などの必然性が高まる中、社員が身近に実感できる取り組みとして注目されています。

社員が本を提供することで、ちょっとだけ地域の住民の心を豊かにし、結果として企業にとってのCSR(企業の社会的責任)や、町中の回遊性の創造による地域活性化につながっていくのではないかと思います。

また、私が教員を務める大学の近くにある焼きそば屋さんには、私が選んだ本をはじめ大学の教員が選んだ本の本棚が置かれています。店主とは、私が選んだ本を10人読んでくれたら、その本を読まれた方をお招きして、焼きそばと一緒に食べた後、みんなでその本をテーマにワークショップやディスカッションをするなど、まさに大学のゼミのようなことをやってみたいと話しています。

みなさんも、自分の職場やまちづくりの活動拠点等に本をおいてみませんか!



STaD Cafeより

みんなで楽しく“ひな祭り”

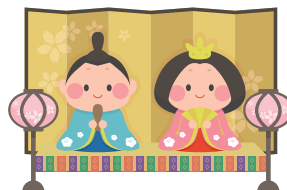
聖隷佐倉市民病院 栄養科 科長 青木 尚美

3月3日のひな祭りは、桃の節句とも呼ばれますが、正しくは上巳^{じょうし}の節句と呼びます。節句とは、季節の節目となる日で、昔の中国では、節句に邪気を祓う習慣がありました。また、桃には邪気を祓う力があるとされています。

※諸説あり

現在では、雛人形を飾り、ちらし寿司やハマグリのお吸い物などを食べて女の子の健やかな成長を願う伝統行事です。

今回は、旬の食材を紹介しながら、簡単ひな祭りレシピを紹介します。



ハマグリのおしお汁



【材料(1人分)】

- ・ハマグリ…大2個
- ・水…150cc
- ・酒…3cc(小さじ1/2)
- ・塩…少量
- ・三つ葉…2本

【作り方】

- ①砂をはかせたハマグリを洗い、殻の汚れをとる
- ②鍋に水と酒と①をいれ強火にかけ、ハマグリが口をあいたら火を弱めあくを取る
- ③塩で味を整え、吸い口に輪に結んだ三つ葉を添える



■ハマグリ注目成分

たんぱく質と脂質が少なめで、貝類の中では低カロリーですが、ビタミンB群やカルシウム、鉄分などのミネラルが多く含まれます。特に骨粗鬆症予防に役立つカルシウムや貧血予防に役立つビタミンB12、葉酸も豊富に含まれます。

簡単手まり寿司



【材料】

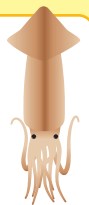
- ・寿司飯…150g
- ・刺身(まぐろ、サーモン、イカ) …各3切れ
- ・ゆで卵の黄身…1個分

【作り方】

- ①寿司飯を準備する
- ②ラップに刺身、寿司飯の順にのせ少しきつめに丸める
- ③ラップをはずしトッピングにゆで卵の黄身を刻みのせる

■イカの注目成分

低脂肪であるが、骨や筋肉になるタンパク質が豊富です。コレステロールを下げる効果のあるDHA(ドコサヘキサエン酸)やコレステロールや血圧を下げる効果のあるタウリン、中性脂肪を減らす効果のあるEPA(エイコサペンタエン酸)を多く含みます。



菱餅ってなに?

菱餅の「菱」は湖面いっぱいに広がり繁殖する植物です。成長の様子が生命力の強さの象徴となり縁起のよい植物とされ、その実に似せて長寿を願うもの、そして菱形が女性を象徴するものとして女の子の成長を願いお祝いするひな祭りにお供えするようになったと言われています。

【3色の由来】

赤…魔除け、厄除け
白…長寿、子孫繁栄
緑…健康



■菱餅の食べ方

お餅なので焼いたり、煮たり、乾燥させて油で揚げるなどお好みの食べ方で味わいましょう。縁起のよい食べ方は、「角をちぎって丸くしながら食べる」ことです。菱型の角には魔物を遠ざける厄除けの意味や、人付き合いで波風を立てず平穏に生きてほしいという願いから「角を立てずに丸く生きる」といった意味も食べ方に込められています。

参考文献: 安全においしく食べるためのあたらしい栄養学

食べ物^{のど}が喉につまった時の対処法

聖隷佐倉市民病院 救急看護認定看護師 森田

まだまだ寒い日が続いています。こんな時は、あたたかいお雑煮が食べたくなりますね。お餅はおいしいけれど、時に高齢者はのどにつまらせてしまうことがあります。今回は、もし食べ物がのどにつまってしまったらどうしたらよいのか?そんな時の“対処法”をご紹介します。

食べ物がのどにつまると、人はこのような表情や姿勢(右イラスト)を取ります。

こういときは、のどに何かつまったのかを聞いてみて下さい。もしうなずいたら、まず強く咳をするように声をかけます。



咳をすることができない、または咳をしても食べ物が出ない時は、前かがみにして肩甲骨の間を何度か強く手で叩きます(左写真)。これを食べ物が出てくるまで続けます。食べ物が口の中に見えているときは取り出しますが、のどの奥にある場合は指を入れることで押し込んでしまう場合がありますのでむやみに掻き出そうとははいけません。

食べ物を吐き出せず、呼吸ができずに意識を失ったら救急車を要請します。

対象者を仰向けにして胸の真ん中を両手で強く、速く、絶え間なく圧迫します(胸骨圧迫)。救急車は平均8.6分(2017年度)で到着します。救急隊が到着するまで胸骨圧迫を続けて下さい。救急隊の指示がある時にはその指示に従って下さい。



今回は、“対処法”をご紹介しましたが、まずは“窒息を予防すること”が大切です。

飲み込みやすいように食べ物を小さくしたり、よく噛んだりしてのどに詰まらせないように気をつけましょう。

聖隷佐倉市民病院

『2月・3月のイベント情報』



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

ロビーコンサートを開催します

ソプラノ歌手による、素敵なステージをお届けします。
入場無料。どなた様もご参加頂けます。皆さまのご来場をお待ちしております。

【アーティスト】

ソプラノ：安藤 多恵

●日時：2月10日(土) 14:00～15:00 ●場所：1階ロビー

●お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室

2017年度市民公開講座のお知らせ

第3回市民公開講座

緩和医療(緩和ケア)の考え方や幅広い対応について具体的に説明し、緩和医療に関する情報提供と理解の向上のため、当院緩和医療科の医師が講演を行います。
皆さまのご来場をお待ちしております。



- 日時：2月17日(土) 14:00～15:30(開場13:30)
- 場所：6階ホール
- 内容：『緩和医療(緩和ケア)について』
講師：緩和医療科 副部長 村上 敏史

第4回市民公開講座

消化器外科・内科医師が、すい臓癌について「診断・治療・危険因子」などの最新情報と超音波内視鏡検査のしくみと威力についてお話します。
皆さまのご来場をお待ちしております。



- 日時：2月24日(土) 14:00～15:30(開場13:30)
- 場所：6階ホール
- 内容：『すい臓癌から身を守ろう』
講師：外科 部長 小池 直人
消化器内科 主任医長 齊藤 将喜

第5回市民公開講座

足の静脈の構造や血液が流れるしくみといった基本的な話から、静脈瘤の原因・症状・治療や血栓について、わかりやすく説明します。健康な足のために、きちんと“知る”ことから一緒に始めましょう。
皆さまのご来場をお待ちしております。



- 日時：3月3日(土) 14:00～15:30(開場13:30)
- 場所：6階ホール
- 内容：『これって足の静脈瘤？～静脈のいろはから治療まで～』
講師：血管外科 部長 金岡 健

【各講座】定員：100名【参加無料・申込不要・どなた様も参加可能】 ●お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室

介護付有料老人ホーム [入居時自立]

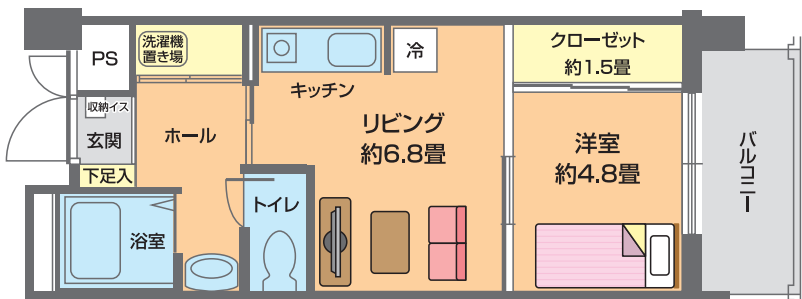
浦安エデンの園

今回は浦安エデンの園のAタイプ居室をご紹介します。

広すぎず、けっして狭すぎず。“コンパクトだからこそ快適さ”を徹底的に追求した居室タイプです。ぜひ一度ご見学ください。

専用品面積：36.00㎡(約21.8畳) / バルコニー：7.50㎡

空室 5室 / 195部屋中
(2018年1月末現在)



※家具・カーテン・家電製品・調度品等は、実際の居室には設置されていないので予めご了承ください。

◎費用等についてのお問い合わせは下記フリーダイヤルまでお電話ください。

見学のご案内

要予約

現在、個別に見学会を行っております。
お気軽にご参加ください。

- 所要時間：約1時間～1時間半程
- 平日：1日1組様限定【参加費無料】

※ご希望の日程にて見学が可能です。
※ご予約後、案内状をお送りいたします。



浦安エデンの園へは、JR新浦安駅南口(ジョッパーズプラザ新浦安方面)の東京ベイシティバス乗り場から「系統16、17」にご乗車ください。
浦安エデンの園の最寄りバス停「明海大前」へ5分程で到着します。
JR京葉線「新浦安駅」から徒歩14分(約1.1km)



●お問い合わせ 浦安エデンの園 入居者募集センター

0120-766-165

受付時間 / 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)

千葉県浦安市日の出1丁目2-1

www.seirei.or.jp/eden/urayasu



社会福祉法人

聖隷福祉事業団

春の節目の節分祭、香取神宮と観福寺でそれぞれ歴史ある節分の儀が行われます。「さわら雛めぐり」では、たくさんの人形達が町並みのたたずまいとともに訪問者をお出迎え。伊能忠敬記念館では、地域の偉人・伊能忠敬翁の没後200年記念の企画展を開催。食と朗読を組み合わせ文化イベントなども開催されます。ぜひ、春の佐原へお出かけ下さい。



イベント

香取神宮・節分祭

伊勢・鹿島と並んで明治以前から「神宮」の称号を与えられていたわが国屈指の名社です。節分祭では福娘が豆をまいて鬼を外に追い出す儀式が行われた後に、年男・年女らが並び、待ち構える参拝客に福豆・福銭がまかれます。

日時：2月3日(土)13:30～

場所：香取神宮本殿 香取市香取1697-1 katori-jingu.or.jp



観福寺・節分会

日本三大厄除弘法大師に数えられる北総の名刹です。節分会では十数人の僧侶による転読が行われます。次に本堂前の特設舞台上で僧侶による和太鼓の演奏があり、最後に僧侶や年男によって福豆や福銭がまかれます。

日時：2月3日(土)14:30～

場所：観福寺本堂 香取市牧野1752 kanpukuji.or.jp



伊能忠敬没後200年記念プレ企画 平成29年度企画展 第2回 偉人のうらがわー忠敬の言葉・逸話・遺品ー

今回の展示は、伊能忠敬という人間を直接知る手掛かりとして、忠敬が記した手紙の言葉やエピソード、忠敬の持ち物などを紹介しながら、忠敬の人物や内面に迫ります。「偉人」という言葉によって隠されてしまった忠敬の心を探る企画展です。



開催期間：1月23日(火)～3月18日(日)

場所：伊能忠敬記念館 香取市佐原11722-1

開館時間：9:00～16:30

休館日：月曜日(祝日は開館)

入館料：大人 500円

小中学生 250円

お問い合わせ：TEL.0478-54-1118

<http://www.city.katori.lg.jp/museum/>



さわら雛めぐり

佐原おかみさんが運営する「佐原まちぐるみ博物館」の企画展です。香取街道沿いと小野川周辺の商店を中心に、江戸・明治期から現代までの様々な雛人形が飾り付けられます。

開催期間：2月10日(土)～3月25日(日)

場所：地域の協力店、佐原町並み交流館ほか。

定休日、見学可能な時間は店舗により異なります(見学無料)。



さわら雛舟ーお雛様の舟遊びー

華やかな装束に身を包んだ雛行列を乗せた七艘の舟が、雅楽の音色にあわせて小野川の水上をパレードします。水運のまち佐原ならではの雛祭りイベントです。※雨天時は佐原文化会館にて開催。

日時：3月10日(土)

1日3回運航(11:00/13:30/15:00)

場所：小野川(出発は伊能忠敬旧宅前)

お問い合わせ：佐原おかみさん会

TEL.080-5455-7577 m-kaze.com/gurumi/



雅楽演奏協力/香取神宮

食と朗読のタベ・宇治拾遺物語

プロのナレーターによる、文学作品の生朗読を楽しんだ後、イベント限定のお料理がいただけるという人気のイベントです。今回の演出「宇治拾遺物語」は、鎌倉時代の説話物語集で、「今昔物語」と並ぶ説話文学の傑作とされています。※席数に限りがありますので、興味を持った方はお早めに「佐原商工会議所」までお申し込みください。

日時：3月2日(金)

18:00～(開場17:00)

場所：佐原千与福

香取市佐原11720-1

参加費：5,000円(限定50名)

申込締切：2月23日(金)

主催：結いの会

お申し込み・お問い合わせ：

佐原商工会議所 TEL.0478-54-2244



【制作協力】プラットフォーム佐原 (<http://www.facebook.com/platformsawara>)

読者プレゼント 2018 2・3月号



①「いんば学舎・オソロク倶楽部」500円買い物券

「Stad Selection」でご紹介した「オソロク倶楽部 石窯パン工房」から、500円分の買い物券をプレゼント! 尚、お釣りは出ませんのでご了承下さい。利用有効期限は、平成30年3月31日までです。

3名様



②「ウイシュトンホテル・ユーカリ」ディネット ランチ券

フレンチ&バー「ディネット」のランチバイキングにペアでご招待! 旬の食材を使用した本格フレンチバイキングをご賞味下さい。尚、利用有効期限は、平成30年3月31日までです。

1組2名様



③「アベユブックス」500円買い物券

「Stad Selection」でご紹介した「アベユブックス」より、パン&焼き菓子、古書でも使える買い物券をプレゼント! 尚、お釣りは出ませんのでご了承下さい。利用有効期限は、平成30年3月31日までです。

3名様

応募方法

ハガキ、または「STaD」のHPから、メールでご応募下さい。

①お名前②年齢③ご住所④電話番号

⑤ご希望のプレゼント(第1希望・第2希望)

⑥以下のアンケートにお答え下さい。

Q1.今号で一番興味をひいた記事を読んで下さい。

Q2.「STaD」はどちらで入手されましたか?

Q3.あなたの知りたい気になる健康情報をお知らせ下さい。

Q4.「STaD」に関するご意見、ご感想をお願いします。

【応募先】

〒285-0012 佐倉市田町74-1(クリエイティブルーム)

(株)コミュニティデザイン内STaD編集部

または、「STaD」のHPからもご応募頂けます!

<http://www.stad-tv.com/>

締め切り 平成30年2月19日(月)まで必着

※当選者は「STaD」のHPで発表させて頂きます。

編集後記

●今号は皆さんの大好きなパン屋さんの特集をお届けしました。3月4日(日)には、ご紹介したパン屋さんが出店する春のマルシェイベントも印西市で開催されますので、ぜひお出かけ下さい。また、北総各地の早春のイベント情報も満載! 春の息吹を感じながら北総散歩を楽しみませんか。(STaD編集部)

STaDスタッフ

●STaDプロデューサー/中村正明 ●取材・編集/加瀬聡子
●アートディレクション/細野ゆり ●写真/田尾敏郎
●企画・編集・印刷・発行/(株)コミュニティデザイン

(株)コミュニティデザインは、STaDの発行を始め、コミュニケーションデザイン事業(Web・印刷・イベント・TV・ラジオ等)によるまちづくり代理店を目指しています。 ☎043-486-1107

STaDとは...

オランダ語で「まち」の意味。私達のまちから、地域の魅力をお伝えし、まちをもっと好きに、まちを元気にするまちづくりメディアを目指します。